

C'EST MALIN

Valérie Robert

J'HARMONISE MES CHAKRAS



**Équilibrez vos chakras
et rayonnez**

LE DUC ↗
poche

ÉSOTÉRISME

Sagesse ancestrale venue de l'Orient, les chakras sont des centres d'énergie qui vous guident sur le chemin du bien-être. Respiration, écoute, bienveillance, ouverture d'esprit... avec ces ingrédients, vous apprendrez à prendre soin de votre corps énergétique pour vivre en toute sérénité.

Grâce à ce petit guide pratique, découvrez :

- **Les fiches d'identité complètes des 7 chakras** : localisation, fonction dans l'organisme, couleur, sens associé, mantra, symbole...
- **Des techniques concrètes** pour faire circuler votre énergie vitale (méditation, yoga, alimentation, huiles essentielles, lithothérapie...).
- **Des témoignages d'experts et des conseils** pour rayonner de tous vos chakras !

**LIBÉREZ-VOUS DE VOS
BLOCAGES EN HARMONISANT
VOS CHAKRAS !**

Valérie Robert est journaliste à *Version Femina*. Elle est également l'auteurice des *Clés du bonheur qui vient du Nord* aux éditions Leduc.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Ésotérisme

ISBN : 979-10-285-3311-3



9 791028 533113

6,90 euros
Prix TTC France



editionsleduc.com

LEDUC 
poche

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Édition : Aurélie Dombes

Correction : Chantal Nicolas

Maquette : Laurie Baum

Design de couverture : Antartik

© 2020 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3311-3

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

VALÉRIE ROBERT

**J'HARMONISE
MES CHAKRAS**

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION : TOUT, TOUT, VOUS SAUREZ TOUT SUR LES CHAKRAS	7
1. LE CHAKRA RACINE OU <i>MULADHARA</i>	17
2. LE CHAKRA SACRÉ OU <i>SVADHISHTHANA</i>	47
3. LE CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE OU <i>MANIPURA</i>	67
4. LE CHAKRA DU CŒUR OU <i>ANAHATA</i>	91
5. LE CHAKRA DE LA GORGE OU <i>VISHUDDHA</i>	117
6. LE CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL OU <i>AJNA</i>	135
7. LE CHAKRA COURONNE OU <i>SAHASRARA</i>	157
CONCLUSION : LA « CHAKRAMANIA » CONTINUE...	181
REMERCIEMENTS	185
TABLE DES MATIÈRES	187

Introduction

Tout, tout, vous saurez tout sur les chakras

« Seul un être épanoui peut faire du bien. »

Siddhartha Gautama, dit le Bouddha

Les chakras sont comme des volets. Chaque jour, on peut décider de les ouvrir ou de les refermer pour faire entrer ou non la lumière chez soi, ou plutôt, pourrait-on dire, en soi. Comme on préfère une maison ensoleillée, on a décidé de tout vous dire dans ce livre, accessible à chacun, pour apprendre à harmoniser vos chakras, pour les comprendre, les nommer, les reconnaître, les situer, les appréhender, les sentir, les percevoir et ne plus jamais les ignorer. Pour savourer une existence apaisée, à la portée

de tous, les seuls ingrédients nécessaires sont déjà à votre disposition : la respiration, l'écoute, l'attention à soi-même, la bienveillance et un bon grain de curiosité et d'ouverture d'esprit. Une *happiness therapy* qui ne demande qu'un seul investissement : se concentrer sur son être et son bien-être afin de prendre soin de son corps énergétique.

Issu du sanskrit – la langue sacrée de l'Inde –, le terme chakra signifie « roue ». Il se prononce « tchakra », si l'on veut respecter l'idiome d'où il provient. Il désigne, à l'origine, tous les objets ayant une forme circulaire : un disque, mais aussi le Soleil. Il est souvent utilisé dans le langage commun sans que l'on sache ce qu'il signifie précisément. Galvaudé, il est moqué ; mal utilisé, il perd son sens ; ignoré, il laisse de côté une partie intéressante de l'être qu'est le corps subtil. À nous d'y remédier en expliquant tout au long de cet ouvrage les principes fondamentaux à l'œuvre.

Même quand on ne sait pas ce que le mot chakra recouvre exactement, chacun pressent qu'il peut représenter une aide quand son petit monde intérieur est perturbé, malmené, bouleversé. « Ouvre tes chakras », dit-on à la copine

que l'on sent angoissée, aussi bien qu'à l'ami qui s'engouffre systématiquement dans les mêmes histoires toxiques. Le néophyte a donc bien l'intuition que ces étranges et vagues notions ont l'art de faire du bien, et de participer à l'équilibre émotionnel et mental.

ON OUVRE OU ON ALIGNE ?

Ni l'un ni l'autre. Il faut *harmoniser* ses chakras et faire en sorte qu'ils tournent, puisque ce sont des roues ! Il s'agit donc de les mettre en mouvement, afin de reprendre les commandes de votre vie. Vous n'êtes pas qu'un corps physique, vous n'êtes pas que des émotions ou des énergies, vous êtes les trois à la fois et cela fait de vous des êtres humains et spirituels. Alors, certains événements peuvent enrayer les roues temporairement ou durablement. Les rééquilibrer serait comme aller chez le garagiste pour qu'il les répare, change un pneu si nécessaire, pour rouler de nouveau en toute confiance.

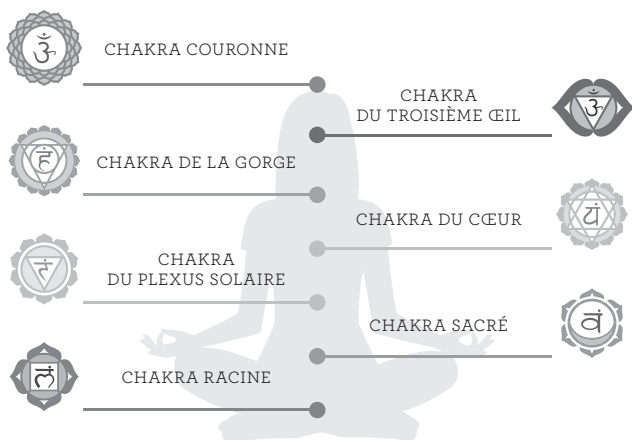
Pour bien saisir l'intérêt de ces centres énergétiques alignés le long de la colonne vertébrale, issus de croyances hindouistes anciennes, il faut savoir qu'alors même qu'ils appartiennent au corps subtil, ils ont une action sur le corps physique, sur les organes, sur les systèmes respiratoire, nerveux, endocrinien, digestif.

Ces centres d'énergie vitale se déploient bel et bien chez chaque être humain, du périnée au sommet du crâne, constituant ainsi une colonne de lumière et de chaleur sur laquelle chaque être humain peut se construire le mieux équilibré possible, tel un tuteur sur lequel se reposer. Comme les jours de la semaine ou les nains de Blanche-Neige, ils sont même au nombre de sept, parmi les principaux, et ont tous un nom : le chakra racine, le chakra sacré, le chakra du plexus solaire, le chakra du cœur, le chakra de la gorge, le chakra du troisième œil et le chakra couronne.

Les chakras du bas ou du triangle bas (le chakra racine, sacré et du plexus solaire) sont connectés à la terre et répondent à l'instinct, au sens de la survie, aux besoins primaires. Les chakras du haut ou du triangle haut (le chakra de la gorge, du troisième œil et couronne) sont, eux, en lien

avec l'énergétique, le spirituel, le subtil et visent plus directement l'éveil spirituel. Entre le bas et le haut, on trouve le chakra du cœur (l'amour de soi et des autres) qui est le point d'équilibre entre les deux triangles, entre la terre et le ciel.

Comme on le verra au cours des différents chapitres qui leur sont consacrés, chaque chakra a une fonction, un emplacement sur le corps, un nom en sanskrit, une couleur, une émotion et une divinité associées, ainsi qu'un rôle essentiel sur l'organisme. Autant dire qu'ils ne chôment pas tant ils ont à faire pour assurer un bien-être physique et spirituel constant, et ce, tout au long de la vie ! Bien sûr, cela exige un entraînement, détaillé dans ce livre, pour permettre à chacun de mettre en pratique ce système holistique complexe et indispensable pour libérer des points de blocage.



« Si vous pratiquez et comprenez ces chakras, et les développez automatiquement dans votre corps, alors ils deviennent vos compagnons, et donc vous avez sept amis. » C'est ainsi que s'exprime yogi Bhajan, le maître du yoga *kundalini*. Compagnons fidèles, ils font circuler l'énergie en chaque être humain ; cependant, c'est comme l'amitié, cela s'entretient !

Prenez une profonde respiration, le chemin qui mène à soi, à l'éveil de soi, à l'harmonie physique, spirituelle et mentale ne fait que commencer. Laissez-vous guider par ce livre destiné à « déchakraliser » un système destiné au bien-être et à l'éveil spirituel. Bon voyage à l'intérieur de vous-même...

LE CHAKRA SUR LE DIVAN

Dès 1932, la psychanalyse s'est intéressée à la pensée orientale. C'est même l'éminent psychanalyste Carl Gustav Jung, fondateur de la psychologie analytique, qui s'en est fait l'écho pendant un cycle de quatre conférences, invité par le Club psychologique de Zurich. Il y a évoqué le yoga *kundalini* et abordé la compréhension d'un point de vue psychologique et moderne des chakras. Il a alors comparé les chakras aux différentes phases du développement de la conscience supérieure. Il a même écrit *Psychologie du yoga de la kundalini*.

UNE BRÈVE HISTOIRE DES CHAKRAS

Oui, le mot a beau être à la mode en Occident, il n'en a pas moins traversé les siècles et n'a pas attendu la « yogamania » actuelle pour se faire un nom ! On peut dire que les chakras ne sont pas tout jeunes, puisqu'ils sont déjà mentionnés entre 1500 et 500 ans av. J.-C. dans le Veda, ce recueil de textes hindous, parmi les plus anciens, qui comporte des messages pleins de sagesse. Ils sont nommés environ 30 fois (si, si, on a compté) dans le Rig Veda notamment (l'un des quatre grands ouvrages de référence destinés aux officiants). Ensuite, on les retrouve en 600 av. J.-C. dans les Yoga Upanishad, textes édictant les fondements de l'hindouisme, l'une des religions les plus vieilles au monde et la plus répandue en Inde.

Mais c'est au xvi^e siècle que le maître tantrique et yogi Swami Purnananda Giri consacre un chapitre entier à l'étude des chakras. Dans son livre *Sri Tattva Cintamani* (révélé uniquement au xx^e siècle en Occident par le professeur britannique sir John Woodroffe, auteur du livre *La Puissance du serpent* publié en 1919), Purnananda explique les différents chakras

et leurs spécificités de façon exhaustive. Une véritable référence qui permet alors aux Occidentaux de commencer à se familiariser avec ces roues de la fortune invisibles. Situées tout au long de la colonne vertébrale, elles sont parcourues par la *kundalini*, la fameuse force vitale cosmique subtile, censée irriguer chaque chakra quand l'ensemble de la roue n'est pas bloqué.

Certains textes anciens n'hésitent pas à affirmer que l'on posséderait 88 000 chakras répartis sur l'ensemble du corps. Autant dire qu'il aurait fallu écrire une encyclopédie pour tous les aborder. On se contentera ici (et c'est nettement suffisant) des sept principaux. Suffisant pour rendre zen les plus stressés d'entre nous !

UN CHAKRA BIEN DRAPÉ

Le chakra est représenté sur le drapeau indien ! Ce dernier est composé de trois bandes horizontales – orange, blanche et verte –, mais aussi d'une roue bleue comme l'a expliqué Sarvepalli Radhakrishnan, président de l'Inde entre 1962 et 1967 : « *Bhagwa, la couleur safran, exprime la renonciation et le désintéressement. Nos leaders doivent être indifférents aux gains matériels et se dédier entièrement à leur travail.*

Le blanc au centre est la lumière, le chemin de la vérité qui guide notre conduite. Le vert montre notre relation avec le sol, notre relation avec la flore de laquelle dépend toute autre vie. Le chakra d'Ashoka au centre est la roue de la loi de dharma. Vérité ou vertu, dharma ou vertu doivent être les principes de ceux qui travaillent sous ce drapeau. De plus, la roue exprime le mouvement. La mort est dans la stagnation. La vie est dans le mouvement. L'Inde ne devrait plus résister au changement, elle doit bouger et aller de l'avant. La roue représente la dynamique d'un changement paisible. »

Chapitre 1

Le chakra racine ou *muladhara*

*« Lorsque le vent souffle dans les branches avec
insistance, il importe de renforcer ses racines. »*

**Odile Chabrillac,
professeure de yoga, naturopathe et psychothérapeute**



CHAKRA RACINE



LE B.A.-BA DU CHAKRA RACINE

- › **Chakra racine** : *muladhara*, « la terre qui est le soutien des racines » en sanskrit
- › **Sa fonction** : nous ancrer à la terre et au monde physique
- › **Sa localisation** : à la base de la colonne vertébrale
- › **Sa couleur** : le rouge (la couleur de l'énergie)
- › **L'animal qui le représente** : le serpent
- › **Son sens dominant** : l'odorat
- › **Son élément** : la terre
- › **Son mantra** : Lam chanté sur la note do pour ouvrir le chakra racine
- › **Parole associée** : « Je suis »
- › **Sa représentation symbolique** : un lotus à quatre pétales
- › **Sa note d'accompagnement** : do

SÉCURITÉ ET ANCRAGE

Pour partir à la découverte de ce système très ancien que représente le système des chakras, inutile d'aller jusqu'en Inde... Du moins pour l'instant. Autant, en amont, connaître le fonctionnement des chakras pour aller plus loin,

car c'est tout un nouvel univers qui s'ouvre, passionnant, palpitant, bienfaisant !

Le premier chakra travaille sur l'ancrage et l'enracinement. Une personne qui n'arrive pas à s'ancrer, à être dans l'instant présent, qui est éparpillée, doit travailler sur ce chakra : c'est le signe qu'elle a besoin de se recentrer.

Comme son nom l'indique, le premier chakra, le chakra racine – *muladhara* en sanskrit qui signifie « la terre qui est le soutien des racines » – est la base vitale du corps énergétique, son socle (de résistance et de résilience). Pourtant, dans nos sociétés contemporaines, c'est peut-être le plus oublié, car nous avons tendance à privilégier l'intellect plutôt que l'animalité. À mi-chemin entre la conscience animale et la conscience humaine, le premier chakra est celui qui enracine, puisque c'est le seul qui est tourné vers le sol, donc vers la terre. Il nous relie à elle (au sens propre, mais aussi à notre terreau familial, là d'où l'on vient) et à nos instincts primaires.

Situé entre l'anus et le périnée, tout en bas de la colonne vertébrale, il permet de se connecter à l'énergie qui provient de la terre, de l'absorber

pour s'en nourrir, de bénéficier de ses bienfaits et de s'équilibrer. Il nous ancre à elle et soutient avec force notre sens de la survie, veille à la satisfaction de nos besoins les plus fondamentaux (manger, boire, dormir, perpétuer l'espèce). Il est intimement lié à notre désir de vivre et de survivre et est ainsi en prise directe avec la réalité du monde physique et du temps présent. « Je suis ici et maintenant », semble-t-il vouloir signifier. Autant dire qu'avec lui, on a les deux pieds bien enfoncés dans le sol et pas la tête dans les étoiles.

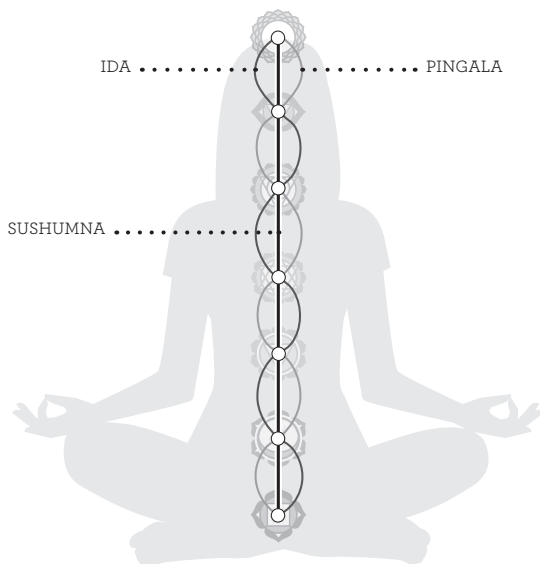
Ce premier chakra nous connecte à la matière et se manifeste dans le corps par le coccyx comme si, à partir de lui, nos racines pouvaient se répandre dans le sol et notre corps se lover dans cette terre en toute confiance. À l'instar d'une mère, la terre peut nous prendre dans ses bras nourriciers et sécurisants, solides comme le roc. Même face au chaos, aux tourments de l'existence, ce chakra ne pliera pas. Sans oublier bien sûr que *muladhara* joue un rôle dans le métabolisme, le système lymphatique et la vessie, tout en étant également relié aux glandes surrénales, responsables entre autres d'identifier un danger et de provoquer une réponse adaptée à la situation.

Représenté symboliquement par une fleur de lotus à quatre pétales, ce tête-à-tête très terre à terre entre soi et le chakra racine est la véritable porte d'entrée de la *kundalini*, cette énergie vitale essentielle. En effet, à son emplacement (à la base de la colonne vertébrale), trois *nadis* (canaux) primordiaux sont réunis, à savoir *sushumna*, *ida* et *pingala*, ceux-là mêmes qui permettent la circulation de cette énergie dans les divers chakras et dans le corps tout entier. Alors gare aux blocages qui empêcheraient, tel un week-end du 15 août, la fluidité du trafic.

LES NADIS, CES MERVEILLEUX CANAUX ÉNERGÉTIQUES

Dans notre corps, c'est un peu Venise. En effet, notre corps possède 72 000 canaux énergétiques (ou *nadis*) dans lesquels circule *prana*, l'énergie vitale. On comptabilise trois *nadis* principaux incontournables pour faire circuler l'énergie dans les chakras. Le premier s'appelle *ida*. Il prend racine au niveau pelvien, donc au niveau du premier chakra. Le second se nomme *pingala* et lui aussi est situé au niveau de *muladhara*. Enfin, le troisième et le plus important est *sushumna*, le *nadi* central contenu dans la colonne vertébrale.

LES NADIS



Le rouge profond, tirant vers le brun, est la couleur qui lui est associée, puisque c'est celle de l'éveil et de la vitalité. Ce chakra est gouverné par Shiva, le dieu hindou de la vitalité, de la destruction et de la régénération, également maître des animaux. C'est aussi le siège de la confiance en soi. Bien nourri par cette terre mère, l'individu peut développer une bonne estime de soi, s'épanouir dans le monde, y compris professionnel, et vivre en harmonie avec la nature.

ENSEMBLE, C'EST TOUT !

Il ne faut jamais perdre de vue que nos sept chakras forment un ensemble. On ne peut pas en faire fonctionner un, si les six autres ne fonctionnent pas. C'est un travail d'équilibre et de compréhension du corps. Soyez à son écoute. Si vous voulez que l'énergie circule à travers lui, il est nécessaire que tous les chakras aillent bien, sinon des blocages se créent. En cela, le chakra racine est le point de départ de cet édifice, la base, la fondation de la maison. Si votre ancrage n'est pas bon, vous n'arriverez pas à faire en sorte que votre deuxième chakra soit harmonieux et ainsi de suite. C'est comme si vous vouliez construire le toit de votre maison sans avoir au préalable bâti les murs.

Par ailleurs, le chakra racine est relié aux dents, aux os, à la base des viscères, au système immunitaire, à la colonne vertébrale, aux jambes, aux pieds, aux cheveux, à tout ce qui est osseux et dur, à tout ce qui pousse finalement... comme des racines.

COMMENT SAVOIR SI LE CHAKRA RACINE EST ÉQUILIBRÉ ?

Bien sûr, si vous avez le sentiment d'une profonde sécurité intérieure, que vous vous sentez enraciné dans le monde, que vous jouissez d'une bonne vitalité physique, émotionnelle, psychologique, que vous êtes maître de votre vie, alors il y a toutes les chances pour que l'énergie circule sans anicroche dans votre chakra racine : c'est-à-dire que l'énergie circule de façon équilibrée, ni trop, ni trop peu...

La générosité, l'absence de compulsion (sexuelle, acheteuse, alimentaire...) et l'autonomie sont inhérentes aux personnalités dotées d'un chakra racine serein. Pas besoin pour elles d'accumuler des biens, des relations affectives et sexuelles, ou de la nourriture pour y trouver un réconfort et combler un manque affectif. La base a été suffisamment nourrie pour ne pas aller chercher à l'extérieur ce qui est déjà à l'intérieur de soi. L'enracinement, l'équilibre, la sécurité intérieure sont les trois pierres angulaires pour ressentir cette combativité nécessaire à l'existence terrestre et dépasser les difficultés intrinsèques au fait d'être un être humain. Bien sûr, plus les obstacles auront

été nombreux, plus le chakra racine peut être bancal.

QUAND LA ROUE DU PREMIER CHAKRA NE TOURNE PLUS ROND

Les signes physiques et émotionnels

- **Les signes physiques** : sciatique, douleurs lombaires, constipation, hypertension, affection rénale, ostéoporose, diarrhées, problèmes articulaires, etc.
- **Les signes émotionnels** : dépression, culpabilité, peur du manque, égoïsme, angoisses, phobies, colère, agressivité, etc.

Quand la roue ne tourne plus rond, ça bloque. Attention donc aux pieds, aux chevilles, aux jambes, aux hanches, au bas du dos et aux organes génitaux.

Les raisons d'un déséquilibre

Bien sûr, dans ce premier chakra, les racines familiales sont aussi à prendre en compte. Une naissance compliquée, des parents maltraitants, des traumatismes liés à des abus, l'absence de protection peuvent entraver le bon fonctionnement du premier chakra.

Les racines sont comme les fondations d'une maison : pour tenir, il faut qu'elles soient bâties sur des bases solides. C'est d'autant plus vrai ici que le chakra racine naît en même temps que chaque individu et est totalement actif à l'âge de 7 ans. Le fait d'avoir été bien porté, d'avoir acquis une grande sécurité intérieure et affective, mais aussi de ne pas avoir souffert d'un excès d'amour de la part de parents surprotecteurs est essentiel pour que ce chakra soit équilibré. Le chakra racine est celui sur lequel reposent aussi les six autres chakras, notamment parce qu'il est en lien direct avec le chakra sacré (chapitre 2) et le chakra du cœur (chapitre 4). D'où l'importance de lui prêter une attention toute particulière afin d'harmoniser l'ensemble des points d'énergie.